BB•SLEN

Benutzerhandbuch / Trageanleitungen

für das lange gewebte
Tragetuch von babylonia

WICHTIG!
Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

babylonia

www.babylonia.be

Ganz nah bei Ihnen, geborgen und gut aufgehoben, kann Ihr Baby an Ihrem Leben teilhaben. Dieses Zusammenspiel mit der Welt fördert die sprachliche und soziale Entwicklung Ihres Kindes.

Inhaltsverzeichnis

Einführung 3

Häufig gestellte Fragen 4

Eine Tragevariante auswählen 6
(mit Übersicht zu den verschiedenen Variationen)

Los geht's 8

Bindeanleitungen 10

Zwillinge tragen 44

Andere Babylonia-Produkte & Dank 47

© copyright Babylonia 2007
Dies Anleitung darf nicht vervielfältigt werden. Weder in Teilen noch insgesamt. Jegliche Nutzung des Textes bedarf der Genehmigung durch Babylonia.

› HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie haben sich entschieden, Ihr Baby in einem Tragetuch zu tragen. Babys auf der ganzen Welt werden von ihren Eltern (selbstverständlich auch von Großeltern, Geschwistern oder Freunden) getragen, während diese weiterhin ihren täglichen Aktivitäten nachgehen.
Wie Sie auf den folgenden Seiten sehen werden ist dies eine Gewohnheit, die sowohl dem Baby, als auch der tragenden Person zugute kommt. Bevor Sie jedoch in die Praxis einsteigen, möchten wir Ihnen zunächst erklären, warum Sie Ihr Baby tragen sollten. Bitte nehmen sie sich die Zeit und lesen Sie dieses Handbuch in aller Ruhe durch. Sie müssen kein Experte in allen vorgestellten Tragevarianten werden. Da nicht jedes Kind jede Trageposition mag, stellen wir Ihnen hier eine Vielzahl von Tragevarianten vor, so finden Sie ganz sicher bald Ihre 'Lieblingstrageweise'.

Ein Baby im Tragetuch tragen zu lernen ist wie Tanzen lernen. Man muss ein wenig üben, bevor die Bewegungen in Fleisch und Blut übergehen und Sie sie wie im Schlaf ausführen können. Am Anfang empfehlen wir Ihnen, das Tagetuch einige Male ohne Baby auszuprobieren, bevor Sie Ihr Kind hineinsetzen. Außerdem hilft es, mit dem Baby zu reden während Sie es ins Tuch setzen und ihm zu erklären, was sie gerade tun.
Ihr Baby wird spüren, wenn Sie unruhig sind. Sagen Sie ihm, dass sie noch unsicher sind und das Tragen mit dem Tragetuch erst noch lernen müssen und dass Sie das gemeinsam mit Ihrem Kind tun wollen.

Wenn Sie erst einmal gelernt haben, Ihr Baby im Tragetuch zu tragen, werden Sie sich fragen, wie Sie jemals ohne ausgekommen sind. Es erleichtert Ihnen nicht nur die Bewältigung Ihres Alltags, sondern es trägt neben vielen anderen positiven Aspekten auch zur sensorischen und motorischen Entwicklung Ihres Babys bei.

Möchten Sie mehr über die Vorteile des Tragens im Tragetuch/ Trageschal erfahren?
Hier sind einige unserer Favoriten 'Rund ums Tragen'. Weitere Buchtips zum Thema finden Sie auch im Internet.

Kirkilionis, Evelin. ***Ein Baby will getragen sein***. *Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens.*
Verlag: Kösel. Seiten: 168.

Schrader, Christine und Manns, Anja. ***Ins Leben tragen.*** *Entwicklung und Wirkung des Tragens von Kleinstkindern unter sozialmedizinischen und psychosozialen Aspekten.*
Verlag: WWB. Seiten: 123.

Largo, Remo H. ***Babyjahre.*** Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht.
Verlag: piper. Seiten: 505.

Liedhoff, Jean. ***Auf der Suche nach dem verloren Glück.*** *Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit.*
Verlag: becksche Reihe. Seiten : 218.

Stacherl, Sonja. ***Nähe und Geborgenheit.*** Durch Körperkontakt Säuglinge fördern.
Verlag: Walter Verlag. Seiten: 260.

Wenn man eine Tragehilfe benutzt, die optimal sowohl an das Kind als auch an den Tragenden anzupassen ist, kann man das Baby solange tragen wie es das möchte. Kinder die 2,3,4, oder sogar 5 Jahre alt sind, werden bei langen Spaziergängen oft noch müde und möchten getragen werden. Ein Kind dieses Alters einfach so auf dem Arm zu tragen ist eine große Belastung für Schultern und Rücken. Eine Tragehilfe verteilt das Gewicht des Kindes angemessen.
Ein Kind auf dem Weg zur Selbstständigkeit wird dauernd schwanken zwischen dem Wunsch alles selbst machen zu wollen und dem Bedürfnis nach Unterstützung.
Im Gegensatz zur landläufigen Meinung jederzeit auf die Bedürfnisse eines Kindes einzugehen verwöhne das Kind, wird gerade das sein Urvertrauen und seine Selbstsicherheit stärken und es wesentlich dabei unterstützen eine selbstständige Persönlichkeit zu werden.

Babys lieben Hautkontakt
Nach neun Monaten Wärme, Bewegung und ständigem Kontakt mit der Mutter, ist die Geburt eine große Veränderung, und das Baby braucht den engen Kontakt mit seinen Eltern ganz besonders. Babys, die nah am Körper getragen werden, genießen diesen direkten physischen Kontakt sichtbar. Der heissgeliebte Körperkontakt erfüllt eines der Urbedürfnisse eines Säuglings und bietet ihm eine ideale Position, um die 'große, neue Welt' zu erkunden.

Sicher und geborgen
In einem Tragetuch fühlt sich Ihr Baby sicher und geborgen. Es fühlt Ihre Körperwärme, hört Ihre Stimme und Ihren Herzschlag. Es erkennt Ihren Geruch und kann permanent Augenkontakt zu Ihnen haben.

Babys weinen weniger
Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Säuglinge, die täglich getragen werden, erheblich weniger weinen. In einem Tragetuch erlebt das Baby den Tag nicht passiv, sondern es nimmt aktiv und auf natürliche Weise an Ihren täglichen Aktivitäten teil. Das Baby kann beobachten und viele Geräusche wahrnehmen, was wichtig für seine psycho-soziale Entwicklung ist.
Wenn das Baby genug hat von all den äußeren Eindrücken, kann es einfach die Augen schließen und ganz nah bei Ihnen einschlafen.

Anregung zu einer ausgeglichenen Entwicklung
Ihr Baby wird von Anfang an eine Vielzahl äußerer Reize zu verarbeiten haben. Aus einem Tragetuch heraus erfährt Ihr Baby die Welt aus einer sicheren Position, so dass die vielen neuen Eindrücke keine Angst hervorrufen, sondern zu schönen Erfahrungen werden.
Das Gefühl der Sicherheit führt zur Entwicklung eines positiven Selbstverständnisses und bildet später die Grundlage für eine selbstbewusste und selbstsichere Persönlichkeit.
Zum Glück hat es sich inzwischen herumgesprochen, dass das Tragen eines Säuglings in einem Tragetuch nichts mit Verwöhnen zu tun hat, sondern Sie Ihrem Baby auf diese Weise ein Grundbedürfnis erfüllen.

Und der Vater
In den ersten Monaten ist es für einen jungen Vater nicht immer einfach, eine so enge Beziehung zu seinem Kind aufzubauen wie die Mutter. Mit einem Tragetuch kann jedoch auch er sich - und dies bereits in einem sehr frühen Stadium - aktiv um sein Kind kümmern und so eine enge Bindung zu ihm aufbauen.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Ist das Tragen im Tragetuch gut für die Entwicklung der Wirbelsäule meines Kindes?

Das Wachstum der Wirbelsäule erfolgt in 3 Phasen. Die Basis einer guten Haltung beginnt mit dem Becken. Wenn dieses gut gestützt wird, begeben sich Wirbelsäule und Hals des Babys in ihre natürliche Krümmung und das Gewicht wird vom Becken getragen. Um eine korrekte Trageposition sicherzustellen, sollten die Beine des Kindes entweder in einer Fötusposition (Schneidersitz/Lotussitz) zusammenbleiben oder gespreizt werden. Die sogenannte 'Anhock-Spreiz-Haltung' ist optimal um das gesunde Wachstum der Hüftgelenke zu unterstützen. Die Beine des Babys sollten hierbei bis auf Bauchnabelhöhe (des Babys) angehockt werden. Das Baby 'hängt' so nicht an der tragenden Person, sondern sitzt oder liegt eng angeschmiegt und bequem am Körper des Trägers.

Die Fötusstellung (mit angezogenen Beinchen und gerundetem Rücken) ist die natürlichste Position für Säuglinge. Diese Haltung ist nicht nur optimal für eine gesunde Entwicklung von Wirbelsäule und Hüfte, Babys verbrauchen so auch weniger Energie, können besser atmen und verdauen ihre Nahrung leichter..

Muss der Kopf meines Kindes gestützt werden?

Wenn das Becken Ihres Kindes wie vorher beschrieben richtig gestützt wird, wird der Hals einer natürlichen Kurve folgen und sein Kopf wird auf Ihrer Brust ruhen. Es kann den Kopf frei heben, sollte es sich umschauen wollen und seine Nackenmuskeln werden rasch stärker werden. Eine spezielle Kopfstütze ist nicht notwendig, Sie können jedoch die obere Tuchkante über das Köpfchen Ihres Babys ziehen, so wird es in aufrechter Position optimal unterstützt. Wenn Sie sich nach vorne beugen, ist es ratsam den Nacken zusätzlich mit Ihrer Hand zu stützen.

Wie lange am Tag kann ich mein Kind im Tragetuch tragen?

Grundsätzlich so lange wie es Ihnen und Ihrem Baby Spass macht!. Es gibt keine 'Richtlinien', für die Tragedauer, vertrauen Sie einfach Ihrem Gefühl. Denken Sie daran, dass Babys auf der ganzen Welt den ganzen Tag lang getragen werden, während die tragende Person ihren täglichen Aufgaben und Aktivitäten nachgeht.

Ist das Tragen gut für meinen eigenen Rücken?

Wenn Sie Rückenprobleme haben, sollten Sie immer einen Arzt konsultieren, bevor Sie eine Baby-Tragehilfe benutzen. Abgesehen davon ist ein Sling/Trageschal wahrscheinlich eine der besten Arten, Belastungen für den Rücken zu vermeiden, da das Tuch das Gewicht des Kindes optimal verteilt und nicht Ihre Arme oder Ihr Rücken (wie beim üblichen Tragen ohne Tuch) einseitig belastet werden. Tragen Sie Ihr Kind jeden Tag und verlängern Sie nach und nach die Tragedauer, um Ihrer Rückenmuskulatur die Möglichkeit zu geben gleichzeitig mit der Gewichtszunahme Ihres Kindes stärker zu werden.

Ab welchem Alter kann ich mein Baby im Tragetuch tragen, und wann sollte ich aufhören?

Die Vorteile des Tragens bei Frühgeborenen (das sogenannte 'Kangarooing') zu nutzen ist mittlerweile eine häufig eingesetzte Methode den Kleinsten die Nähe und Wärme zukommen zu lassen, die sie brauchen. Ein Baby (egal ob reif geboren oder zu früh) kann von Anfang an im Tragetuch oder Sling/Trageschal getragen werden. Sie können natürlich auch jederzeit später damit beginnen. Ihre Rückenmuskulatur wird stärker werden während Sie Ihr Baby tragen und Sie werden sein Gewicht kaum spüren. Sie können Ihr Baby tragen solange es das möchte. Auch ältere Kinder genießen das Tragetuch als willkommenen Rückzugsort, wenn sie von den

mannigfaltigen Eindrücken um sie herum erschöpft sind.

Wird es meinem Baby im Tragetuch gefallen?

Babys lieben engen Körperkontakt. Sie werden instinktiv nach dem Tragetuch greifen, wenn Ihr Baby quengelig wird, nicht einschlafen kann oder einfach Ihre tröstende Nähe braucht. Einige Säuglinge brauchen eine kurze Zeit, um sich an eine neue Trageposition zu gewöhnen, besonders wenn sie auf dem Rücken getragen werden.

Manchmal sind Babies im Tragetuch quengelig, weil sie sich unsicher fühlen. Das ist meist dann der Fall, wenn das Tuch des Sling nicht fest genug gezogen ist. Befolgen Sie die Anleitung sorgfältig.

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Kind stets hoch und eng an Ihrem Körper tragen. Wir empfehlen Ihnen, eine neue Tragevariante nur dann auszuprobieren, wenn Ihr Kind entspannt ist. z.B. wenn es gerade gegessen hat oder im Begriff ist einzuschlafen. Gehen Sie ein wenig auf und ab nachdem Sie Ihr Baby zum ersten Mal in das Tragetuch gelegt haben oder wenn Sie eine neue Position ausprobieren. Das wird ihr Kind ablenken, während es sich an die neue Trageposition gewöhnt...

Ganz wichtig: VERTRAUEN SIE IHREM BABY. Wenn Ihr Kind nicht bequem liegt oder sitzt, zu fest, zu locker oder zu warm eingepackt ist, wird es Sie das wissen lassen. Wenn es schläft oder glücklich die Welt beobachtet, geht es ihm gut.
Ihr Kind eng bei sich zu tragen bedeutet, dass Sie oft seine Körpersprache deuten können, bevor es beginnt zu weinen oder Ihnen mitteilt, dass etwas nicht stimmt.

Werde ich mein Kind nicht verwöhnen und von mir abhängig machen?
Stellen Sie sich vor, Sie hätten Durst. Manchmal gibt man Ihnen ein Glas Wasser und manchmal nicht. Ihr Durst wird nicht gelöscht. Sie sind

Wird mein Kind genügend Luft bekommen, wenn es im Tragetuch sitzt oder liegt?
Ihr Baby bekommt in einem richtig gebundenen Tragetuch genau soviel Luft wie in einem Bettchen oder im Kinderwagen. Wenn sich Ihr Baby in irgendeiner Weise unbehaglich fühlt, wird es Sie das in der Regel durch 'Protestieren' wissen lassen. Es kann den Kopf drehen oder seine Körperhaltung verlagern um die Situation 'zurechtzurücken' Nahe an Ihrem Körper getragen wird Ihr Baby seine Atmung an Ihren Herzschlag und das Heben und Senken Ihrer Brust anpassen. Dies stabilisiert seine Atmung.

gezwungen zu warten, bis einanderer entscheidet, dass Sie ein Glas Wasser haben können. Sie werden zunehmend nervös und frustriert. Sie beginnen, ständig um Wasser zu bitten, sogar, wenn Sie gar keinen Durst haben, weil Sie nicht sicher sind, ob man Ihnen Wasser geben wird, wenn Sie Durst haben. Sie werden unsicher, wenn Sie kein Wasser zur Verfügung haben. Sie beschäftigen sich so sehr damit, genügend Wasser zu haben, dass Sie an nichts anderes mehr denken können.

Jetzt stellen Sie sich das umgekehrte Szenario vor. Sie haben Durst. Man gibt Ihnen auf der Stelle Wasser, soviel Sie brauchen, um Ihren Durst zu löschen. Sie sind zufrieden und können sich wieder unbesorgt mit dem beschäftigen, was Sie vorher getan haben. Sie sind sicher, weil reichlich Wasser vorhanden ist und Sie etwas haben können, wann immer Sie es brauchen. Sie fühlen sich in diesem Wissen sicher und die physische Präsenz von Wasser ist nicht immer notwendig. Sie sind frei von Sorgen und können Ihre Energie auf andere Aktivitäten verwenden.

Jetzt übertragen Sie diese beiden Szenarien auf Ihr Baby und sein Bedürfnis nach engem Körperkontakt und Bestätigung. Und jetzt entscheiden Sie selbst ...

Wird es mein Kind in einem Tragetuch zu warm oder zu kalt haben?
Neugeborene Babys sind nicht in der Lage, ihre Körpertemperatur zu regulieren. Der Körper des Erwachsenen wird die Körpertemperatur des Säuglings stabilisieren, wenn es nahe am Körper getragen wird. Dies wird das Baby bei sehr warmem Wetter kühl und bei sehr kaltemWetter warm halten. Ziehen Sie sich und Ihr Kind entsprechend an.
Denken Sie daran, dass Ihre Körperwärme als eine Schicht betrachtet wird und das Baby-Tragetuch ist die zweite Schicht. Bei kaltem Wetter ist Ihr Mantel, der sowohl Sie, als auch das Baby umhüllt, eine dritte Schicht. Stellen Sie nur sicher, dass eventuell bloße Gliedmaßen (Arme, Beine, Füße, Kopf) gegen Sonne und/oder Kälte entsprechend geschützt werden.

Indem Sie Ihr Kind ganz nahe bei sich tragen, gehen Sie auf seine ursprünglichsten Bedürfnisse ein und ermöglichen Ihrem Kind so sich sicher und zufrieden zu fühlen.

WÄHLEN SIE EINE TRAGEVARIANTE

Es gibt eine Vielzahl von Bindemöglichkeiten für das lange gewebte Tragetuch. Wir möchten Ihnen unsere Lieblingsanleitungen vorstellen und Ihnen zusätzlich einen Wegweiser an die Hand geben, mit dem Sie gemäß dem Entwicklungsstand Ihres Kindes und gemäß Ihren Aktivitäten die für Sie momentan geeignete Variant auswählen können. Zögern Sie nicht, auch andere als die hier vorgestellten Bindemöglichkeiten auszuprobieren, seien Sie kreativ...! Sie müssen lediglich folgende Grundsätze beherzigen:

1. Wenn Sie das Baby in einer aufrechten Positon tragen, sollten die Knie des Kindes höher als seine Hüfte sein (ungefähr in Nabelhöhe des Kindes).
2. Das Tuch sollte immer so weit wie möglich auseinander gezogen sein, so dass nichts drücken kann.
3. Das Baby sollte immer hoch und eng an Ihrem Körper getragen werden.

Die Physiologischen Möglichkeiten Ihres Babys

Letztendlich können alle Anleitungen in diesem Handbuch für jedes Alter verwendet werden. Sogar die Rucksacktrage können Sie für ein sehr kleines Baby nutzen, wenn der Erwachsene sich dabei wohl fühlt, sein Kind so zu tragen. Trotzdem sind einige Positionen besser an den Entwicklungsstand Ihres Babys angepasst als andere. Die Tabelle soll Ihnen ein Anhaltspunkt sein, um die beste Tragevariante für ihr Kind und für Sie zu wählen.

Tätigkeiten

Natürlich hat auch ihre Tätigkeit, die Sie während des Tragens ausüben wollen, Einfluß auf die Tragevariante. Auf der nächsten Seite finden Sie hierzu eine Tabelle, die Ihnen helfen soll, die geeignete Tragevariante für einige gängige Tätigkeiten zu finden.

TRAGEPOSITIONEN:

Bauchtrage **Seite 10**
1. Wickelkreuztrage I 10
2. Wickelkreuztrage II 16
3. einfache Kreuztrage 18
- Wiege 20
- aufrechte Trageposition 21
- Buddha Trage 22
- nach vorne gerichtete Trageweise 23
4. Känguru 24

Hüfttrage **Seite 26**
5. Hüftwickel 27
6. Hüfttrage m. Knoten 30
7. Hüftkreuztrage 32

Rückentrage **Seite 34**
Das Baby auf den Rücken binden:
Methode I 34
Methode II 36
Methode III 37
Methode IV 37
Bindemöglichkeiten:
8. einfache Rückentrage 38
9. Wickelkreuzrucksack 40
ANMERKUNG:
Das Baby aus der Rückentrage nehmen 42

Zwillinge tragen **Seite 44**
1. Wickelkreuztrage I 44
2. Hüftkreuztrage mit beiden Babys auf je einer Hüfte 45
3. Kreuztrage mit einem Baby vorne und einem hinten 46

	Stillen	Häufiges Hinein/ Herausheben	Lange Tragezeit/ Wandern	In Gesellschaft
Ab dem 1. Tag	Kreuz › Wiege	Kreuz › Wiege	Wickelkreuz Tr. I, Känguruhtrage	Hüftwickel
Ab Köpfchenkontrolle	Hüfttr. m. Knoten	Alle Kreuztragepositionen, Wickelkreuztrage II	Einfache Rückentr., Wickelkreuzrucksack, Wickelkreuztr. I+II, Känguruh	Hüfttrage m. Knoten Kreuztrage › Buddha (Zwillinge: Wickelkrueztr.I)
Ab dem Sitzalter	Hüftkreuztrage	Alle Kreuztr. positionen, Hüftkreuztrage, Wickelkreuztrage II (Zwillinge: Hüftkreuztrage)	Einfache Rücken trage, Wickelkreuzrucksack, Wickelkreuztrage I+II Känguruh	Hüftkreuztrage (Zwillinge: Hüftkreuztrage)

› LOS GEHT'S

Wenn Sie das Tragetuch das erste Mal verwenden, fühlen Sie sich vielleicht unbeholfen oder unsicher. Am Besten wählen Sie für Ihre ersten Trageversuche einen Zeitpunkt aus, zu dem Ihr Kind ruhig, satt und vielleicht kurz vor dem Einschlafen ist. Wenn Sie das Baby dann in das Tragetuch gesetzt/gelegt haben, gehen Sie ein wenig auf und ab, bis Ihr Kleines sich an die neue Situation gewöhnt hat. Wenn Ihr Kind unruhig wird und sich auch nach einigen Minuten nicht beruhigt hat, nehmen Sie es wieder heraus und versuchen es später noch einmal. Mit ein bißchen Übung werden Sie sehen, das ein Tragetuch das ideale Mittel ist, um ein unruhiges Baby zu trösten.

› WARNHINWEISE

Verlassen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand, wenn Sie Ihr Baby in einer Tragehilfe tragen, dann werden Sie wissen was zu tun ist und so Unfälle vermeiden können:

- Wenn Sie sich nach vorne beugen, stützen Sie das Köpfchen Ihres Kindes mit einer Hand oder ziehen Sie die obere Tuchbahn des Tragetuches über den Kopf Ihres Kindes.
- Es mag verlockend sein, mit Ihrem Baby in der Tragehilfe zu kochen, aber seien Sie vorsichtig! Denn Ihr neugieriges Kind kann sich leicht aus dem Tuch hinausbeugen und versuchen gefährliche Dinge, wie Sie in jeder Küche zu Hauff vorhanden sind, zu fassen zu kriegen (z.B. Messer, heiße Pfanne, heiße Flüssigkeiten, etc.)
- Bedenken Sie, dass sich Ihr Bewegungsradius ändert, wenn Sie ein Kind tragen. Seien Sie also sehr vorsichtig, wenn Sie durch Türen oder enge Durchgänge gehen.
- Fahren Sie mit Ihrem Kind in der Trage nicht Fahrrad und nutzen Sie die Tragehilfe auch nicht bei anderen sportlichen Aktivitäten.

› BINDETIPS

TIPP

Das BB•SLEN Label markiert die Mitte Ihres Tuches, die Sie so schnell und einfach finden können.

TIPP

Ihr Kind sollte im Tragetuch immer eng und hoch an Ihren Körper gebunden sein. Der Schlüssel zu einem optimal gebundenen Tragetuch ist das Straffen der Tuchkanten. Die Anleitungen zeigen Ihnen, welche Tuchkante welchen Bereich des Tuches festzieht.

TIPP

Tragen Sie Ihr Kind immer hoch und eng an Ihrem Körper. Tragen Sie Ihr Baby so, dass Sie es, ohne sich vorbeugen zu müssen, küssen können. Wenn Sie Ihr Baby zu tief oder zu locker an Ihrem Körper tragen, wird Ihre Lendenwirbelsäule durch diese zusätzliche Belastung (körperferner Schwerpunkt) schmerzen.

TIPP

Wenn Sie den Tuchknoten in der Mitte Ihres Rückens binde, kann das sehr unangenehm sein, wenn Sie sitzen. Es ist besser, den Knoten auf Ihrer Seite zu binden. Dies geschieht automatisch, wenn Sie zu Beginn des Bindevorganges eine Seite des Tragetuches länger lassen als die andere.

TIPP

Wenn Sie Ihr Tragetuch anlegen, sollte es nicht verdreht sein, denn das würde die Gewichtsverteilung nicht optimal unterstützen, bzw. kann für Sie und Ihr Baby sehr unangenehm werden. Beginnen Sie immer damit, das Tuch sorgfältig zusammen zu raffen.

TIPP

Binden Sie das Tuch lieber etwas unterhalb Ihrer Hüften und nicht direkt in der Taille. So kann das Gewicht Ihres Kindes besser verteilt werden und ausßerderm wird Ihr Rücken geschont.

TIPP

Wenn Sie das Baby aus dem Tragetuch herausnehmen wollen, ziehen Sie die Tuchbahnen auseinander. Manchmal ist es hilffreich zuerst die Beine des Kindes herauszunehmen, bevor Sie das Baby ganz herausheben. Sie brauchen nicht jedesmal das ganze Tuch abnehmen.

› SO BINDEN SIE EINEN KNOTEN

Der **square Knoten** (Kreuzknoten/Weberknoten) hat den Vorteil, dass er sich nicht lockert, wenn er einmal festgezogen wurde und trotzdem noch straffer gezogen werden kann. Er liegt flach an Ihrem Körper an und ist nicht so dick wie ein normaler Doppelknoten

1. Beginnen Sie damit in jeder Hand ein Tuchende zu halten.

2. Binden Sie nun das rechte Ende über das linke.

3. Dann das linke (das vorher das rechte war) über das rechte Ende.

4. Jetzt ziehen Sie fest an beiden Enden.

5. Der Knoten sollte fest sein und eng und flach anliegen.

Der **Slip Knoten** (verschiebbarer Knoten) hat den Vorteil, das Sie Ihr Tuch mit diesem Knoten auch nach dem Binden noch anpassen können.
Anmerkung: Mit dem kürzeren Ende können Sie am Schluß den Knoten noch fester ziehen

1. Beginnen Sie wieder damit in jeder Hand ein Tuchende zu halten. Dieses mal muß das ein Ende kürzer sein als das andere. Kreuzen Sie dann das längere Ende über das kürzere.

2. dann ziehen Sie den Knoten fest.

3. Lassen Sie nun das kurze Ende hängen und formen Sie mit dem langen Ende ein “U” über dem lose hängenden kurzen Ende

4. Dann schlingen Sie das lange Ende über das kurze und ziehen es hinter dem hängenden kurzen Ende durch die U-Schlaufe.

5. Dann ziehen Sie an beiden Enden.

6. bis der Knoten fest ist.

7. Sie können den Knoten noch fester machen, indem Sie den Knoten halten und an dem kurzen Ende ziehen.

› BAUCHTRAGEPOSITIONEN

WICKELKREUZTRAGE I

WICKELKREUZTRAGE I

WICKELKREUZTRAGE II

KREUZ › WIEGE

EINFACHE › KREUZTRAGE
AUFRECHT M. ARMEN AUSSEN

EINFACHE › KREUZTRAGE
AUFRECHT M. ARMEN IM TUCH

KREUZTRAGE › BUDDHA

KREUZTRAGE › KÄNGURUH

BAUCHTRAGE › WICKELKREUZTRAGE I

Möglichkeit 1: für kleine Babys mit Füssen im Tuch

Möglichkeit 2: für größere Babys mit herabhängenden Füssen

Die Wickelkreuztrage I ist die ideale Positon um Ihr Baby über einen längeren Zeitraum zu tragen. Da das Kind innerhalb dreier Tuchbahnen liegt/sitzt, sorgt diese Position für eine optimale Stütze von Wirbelsäule und Hüfte. Die Wikkelkreuztrage I ist vom ersten Tag an bis ins Kleinkindalter empfehlenswert.

1. Halten Sie das Tuch an der oberen Tuchkante, so dass Die Mittelmarkierung über Ihrer Brust liegt.

2. Dann bringen Sie die beiden Tuchenden an Ihren Seiten vorbei nach hinten und halten beide Enden mit einer Hand fest

3. Mit Ihrer freien Hand fassen Sie nun unter dem Tuch durch und nehmen die gegenüberliegende Tuchkante.

4. Kreuzen Sie Tuchenden und halten diese rechts und links von Ihrem Körper.

5. Dann nehmen Sie die obere Tuchkante der einen Seite und ziehen diese auf Armeslänge aus und nach oben auf Ihre Schulter

6. Raffen Sie nun das Tuch zusammen so dass es auf der Schulter flach zum liegen kommt.

7. Verfahren Sie mit der anderen Seite ebenso.

8. Nachdem Sie das Tuch auch auf der anderen Seite gerafft haben, liegt dieses ebenfalls flach auf Ihrer Schulter.

9. Dann nehmen Sie die Tuchenden in beide Hände und ziehen Sie nach oben.

10. Ziehen Sie die Tuchenden so fest, dass Sie bequem auf Ihren Schultern liegen

11. Bei Bedarf ziehen Sie jetzt Ihr T-Shirt wieder gerade.

RICHTIG

Die Tuchbahnen liegen flach und eng gekreuzt über Ihrem Rücken.

FALSCH

Die Tuchbahnen dürfen nicht verdreht sein.

FALSCH

Die Tuchbahnen dürfen nicht zu locker sein.

FALSCH

Die Tuchbahnen dürfen nicht zu nahe an an Ihrem Hals sein, sondern gut über die Schultern auseinander gezogen aufliegen.

MÖGLICHKEIT 1

12. So setzen Sie ein kleines Baby ins Tuch (mit angewinkelten Beinen im Tuch)

12.a Halten Sie das Baby hoch auf Ihrer einen Schulter und ziehen Sie dann die Tuchbahn die quer über Ihrer Brust liegt auf.

12.b Lassen Sie das Baby mit den Füßen voran ins Tuch gleiten.

12.c Das Baby wird seine Beinchen automatisch in eine Froschposition bringen.

12.d Halten Sie Ihr Baby mit einer Hand fest und ziehen Sie mit der anderen das Tuch bis zu seinem Nacken hoch.

12.e Wenn Sie möchten können Sie die Unterkante des Tuches rund um Ihr Baby einschlagen **Fahren Sie mit Nr. 14 fort.**

MÖGLICHKEIT 2

13. So setzen Sie ein größeres Baby ins Tuch mit heraus hängenden Beinchen

13.a Formen Sie mit der Tuchbahn quer vor Ihrer Brust eine leichte Tasche um das Baby hineinzusetzen.

13.b Beginnen Sie wieder damit, das Kind auf Ihrer Schulter zu halten. Dann lassen es mit den Füßen zwischen Ihnen und dem Tuch nach unten rutschen.

13.c bis die Füße die untere Tuchkante erreicht haben.

13.d Dann ziehen Sie die Beine Ihres Kindes unter dem Tuch hervor.

13.e Spreizen Sie nun die Beine des Babys, so dass es vor Ihrer Hüfte sitzt.

13.f Dann ziehen Sie die obere Tuchkante hoch bis zum Nacken Ihres Babys .

13.g Vergewissern Sie sich, dass das Tuch bis über den Po Ihres Kindes reicht und von Kniekehle zu Kniekehle gut auseinander gezogen ist.

14. Halten Sie Ihr Baby gut fest und straffen Sie mit einer Hand die innere Tuchkante des einen Tuchendes über Ihrer einen Schulter, um den Bereich über der Schulter des Babys anzupassen.

15. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

16. Straffen Sie nun den Bereich unter dem Po des Kindes mit der äußeren Tuchkante.

17. Verfahren Sie mit der anderen Seite ebenso.

18. Halten Sie die äußere Tuchkante der einen Seite unter Zug und breiten Sie den Stoff des Tragetuches über den Rücken Ihres Babys.

19. Ziehen Sie das Tuchende unter dem gegenüberliegenden Bein des Kindes durch, während Sie Ihr Kind mit der anderen Hand halten.

20. Dann straffen Sie den inneren Saum des anderen Tuchendes

21. und während Sie die äußere Tuchkante unter Zug halten, breiten Sie wieder den Stoff des Tragetuches über den Rücken Ihres Babys.

22. und ziehen auch dieses lose Tuchende unter dem anderen Bein des Kindes hindurch. Das Tuch sollte die ganze Zeit straff gehalten werden.

23. Wickeln Sie die Tuchenden unter Zug um Ihre Hüften (unter Babys Beinen) und binden Sie einen Kreuzknoten unter Babys Po.

TIPP

Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihr Kind hoch und eng an Ihren Körper gebunden tragen. Das Tragetuch sollte so gebunden sein, dass Sie Ihr Kind küssen können ohne sich vorbeugen zu müssen.

TIPP

Wenn das Baby einschläft, können Sie seinen Kopf mit einer Tuchbahn stützen.

TIPP

Für mehr Kontakt mit der Welt, kann Ihr Kind die Arme auch aus dem Tuch herausnehmen.

OUT

Um das Kind wieder aus dem Tuch herauszunehmen, müssen Sie einfach dieTuchbahnen auseinander ziehen.

Dann nehmen Sie zuerst seine Beinchen aus dem Tuch,

und können es danach ganz heraus heben.

BAUCHTRAGE ›
WICKELKREUZTRAGE II

Diese Trageposition ist einfach genial, wenn Sie z.B. ausgehen wollen. Sie können Ihr Tragetuch schon zu Hause binden ohne das Baby hineinsetzen zu müssen. Wenn Sie dann mit dem Auto unterwegs sind, können Sie nach der Ankunft Ihr Kind einfach aus dem Autositz direkt in das schon fertig gebundene Tuch setzen, ohne großen Aufwand betreiben zu müssen.

Bei der Wickelkreuztrage II ist Ihr Kind wieder von drei Tuchbahnen umgeben und wird so optimal gestützt. Diese Trageweise ist sehr bequem für Sie und das Baby und gut geeignet für längere Tragezeiten.

1. Plazieren Sie das Tragetuch quer über Ihrer Taille mit der Markierung in der Mitte.

2. Plazieren Sie nun die glatt und flach auf Ihrem Rücken gekreuzten Tuchbahnen auf Ihren Schultern.

3. Dann kreuzen Sie die Tuchbahnen nochmals vor Ihrer Brust und schieben diese unter der quer liegenden Tuchbahn hindurch.

4. Wickeln Sie nun die beiden Tuchenden um Ihre Taille und binden Sie einen Kreuzknoten.

5. Halten Sie Ihr Baby hoch auf Ihrer Schulter und lassen Sie es vorsichtig mit einem Bein in die innere Schultertuchbahn.

6. und gleich anschließend durch die Taillentuchbahn rutschen.

7. Dann heben Sie Ihr Baby auf die andere Schulter und schieben das andere Bein des Kindes in die zweite Schultertuchbahn.

8. und anschließend wieder unter der Taillentuchbahn hindurch.

9. Ziehen Sie nun die innere Schultertuchbahn weit auseinander und setzen Sie das Kind darauf.

10. Ziehen Sie dann die andere Tuchbahn auf. Das Tuch muß gut zwischen den Kniekehlen des Kindes ausgebreitet sein.

11. Zum Schluß ziehen Sie die Taillentuchbahn über den Rücken des Babys bis zu seinem Nacken hoch.

12. Das Baby kann seine Arme im Tuch lassen, oder sie herausnehmen.

EINFACHE KREUZTRAGE › BAUCHKREUZTRAGE

Die Kreuztrage ist die ideale Tragepositon, wenn Sie das Kind öfter aus dem Tuch heraus nehmen und wieder hineinsetzen wollen. Sie müssen dann das Tragetuch nicht jedesmal neu binden, sondern einmal gebunden, können Sie es so lassen.
Alle Positionen, die Sie nebenstehend sehen, beginnen mit der gleichen Grundeinstellung.

WIEGE

AUFRECHTE KREUZTRAGE M. DEN ARMEN AUSSERHALB

AUFRECHTE KREUZTRAGE M. DEN ARMEN IM TUCH

BUDDHA

BINDEANLEITUNG FÜR ALLE VIER VARIANTEN DER KREUZTRAGE:

1. Plazieren Sie die markierte Mitte des Tragetuches quer über Ihrem Po.

2. Führen Sie die Tuchenden an Ihren Seiten nach vorne und überkreuzen Sie diese vor Ihrer Brust. Dann legen Sie die Tuchbahnen jeweils auf einer Schulter ab, so dass die losen Enden über Ihren Rücken hängen.

Anmerkung: Wir empfehlen das Tuch immer auf die gleiche Weise zu binden. Das Kind wird immer zuerst in die innere Tuchbahn gesetzt.

3. Fassen Sie die beiden losen Enden des Tragetuches hinter ihrem Rücken mit beiden Händen.

4. Dann überkreuzen Sie die Tuchbahnen vorsichtig, ohne Sie zu verdrehen.

5. und bringen Sie über Ihre Seiten zurück nach vorne und binden einen Kreuzknoten oder einen verschiebbaren Knoten.

6. Wenn Sie einen verschiebbaren Knoten binden, können Sie die Spannung des Tuches verändern auch noch nachdem Sie das Tuch komplett angelegt haben.

7. Zum Schluß ziehen Sie an den beiden Schultertuchbahnen um Platz für Ihr Baby zu schaffen.

RICHTIG

Die Tuchbahnen sollten locker genug sein, um dem Baby Platz zu bieten.

FALSCH

Aber nicht so locker, dass sie nicht mehr genug Stütze für Ihr Kind bieten.

TIPP

Nachdem Sie Ihr Kind ins Tuch gesetzt haben, ziehen Sie das Kreuz in Ihrem Rücken weiter nach unten. So wird das Gewicht des Kindes besser verteilt.

TIPP

Binden Sie das Tuch etwas unterhalb Ihrer Hüften, so wird die Gewichtsverteilung ebenfalls positiv unterstützt.

BINDEVARIATION

Eine andere Variante der **Kreuztrage** ist diese Bindeweise, mit einer Schlinge im Rücken. Wir finden diese Methode des Bindens nicht so komfortabel, weil die Schlinge nicht so flach anliegt.

1. Legen Sie sich das Tragetuch wie einen Schal um den Hals. Von den vor Ihrer Brust herabhängenden Tuchenden sollte das eine ein wenig länger sein als das andere.

2. Bilden Sie dann mit dem Tuch eine Schlaufe über der Mitte Ihres Rückens.

3. Kreuzen Sie die losen Tuchenden vor Ihrer Brust und bringen Sie diese über Ihren Seiten nach hinten. Dann ziehen Sie das längere Tuchende durch die Schlaufe.

4. Wickeln Sie nun die losen Enden um Ihre Taille und binden Sie einen Knoten.

5. Nun haben Sie eine **Tuchkreuz** vor Ihrer Brust und eines über Ihrem Rücken.

KREUZTRAGE › WIEGE

Für alle Kreuztragevarianten beachten Sie bitte immer die Schritte 1-5 auf Seite 17

1. Ziehen Sie Ihren Arm aus der äußeren Schultertuchbahn und lassen diese herabhängen.

2. Ziehen Sie die inner Schultertuchbahn weit auseinander, um einen bequemen Platz für Ihr Baby zu schaffen.

3. Halten Sie Ihr Baby nun hoch auf der freien Schulter.

4. Dann lassen Sie das Kind vorsichtig mit den Füßen voran ins Tuch gleiten.

5. Führen Sie den kleinen Körper langsam entlang Ihrer Taille ins Tuch.

6. Dann plazieren Sie die Hüften und den Kopf des Babys im Tuch.

7. Danach schlagen Sie das Tuch rund um den Körper des Babys ein, so dass das Kind wie in einer Hängematte liegt, rundum vom Tuch gestützt und geborgen.

8. Wenn das Kind in der richtigen Position liegt, können Sie Ihr Baby los lassen.

9. Zum Schluß schlüpfen Sie mit dem freien Arm wieder in die andere Schultertuchbahn .

10. und breiten die Tuchbahn gut über Ihrer Schulter aus, um das Gewicht des Kindes optimal zu verteilen.

11. Ziehen Sie das Tuch so auseinander, dass es Ihr Kind über seine ganze Körperlänge stützt.

12. Um den Kopf des Kindes in eine höhere Position zu bringen, stülpen Sie die obere Tuchfalte auf Ihrer Schulter nach außen und ziehen Sie über Ihre Schulter. Auf diese Weise können Sie Ihr Tuch auch straffen.

13. Das Baby kommt so in einer L-Position zum Liegen/Sitzen und kann nun selbst entscheiden, ob es an seiner Umgebung Anteil haben möchte oder lieber einschläft.

HERAUSNEHMEN

So nehmen Sie Ihr Kind wieder aus dem Tuch heraus:

Ziehen Sie einfach die äußere Schultertuchbahn zur Seite, Dann öffnen Sie die innere Tuchbahn

Und heben das Baby mit beiden Händen heraus.

KREUZTRAGE
› AUFRECHTE POSITION

Für alle Kreuztragevarianten beachten Sie bitte immer zuerst die Schritte 1-5 auf S. 17

1. Halten Sie Ihr Baby auf der Schulter, die der inneren Schultertuchbahn gegenüberliegt. Dann fassen Sie mit der Hand unter der inneren Schultertuchbahn hindurch

2. und ziehen das Bein des Babys vorsichtig durch die Tuchbahn.

3. Dann heben Sie Ihr Kind auf die andere Schulter

4. und schieben sein anderes Bein durch die Tuchbahn auf der anderen Seite.

5. Halten Sie Ihr Baby hoch über Ihrer Brust und ziehen Sie die innere Tuchbahn weit auseinander,

6. so dass Sie Ihr Baby darauf setzen können. **Anmerkung:** Die Tuchmitte sollte in der Mitte des Rückens Ihres Babys sein)

7. Dann ziehen Sie auch die äußere Tuchbahn auseinander und vergewissern sich, dass das Tuch wirklich von Kniekehle zu Kniekehle des Kindes reicht und gut über seinen Rücken verteilt ist.

TIPP

Ihr Baby sollte so hoch an Ihrem Körper getragen werden, dass Sie es küssen können, ohne sich vorbeugen zu müssen.

TIPP

Wenn Ihr Kind schläft, können Sie seinen Köpf mit einer der Tuchbahnen stützen.

TIPP

Wenn das Kind wach ist, kann es die Hände aus dem Tuch nehmen.

Nach vorne gerichtete Tragepositionen

Es gibt zwei Tragevarianten, bei denen Ihr Kind nach vorne schauen kann und so direkten Kontakt zu seiner Umwelt aufnehmen kann. Dies kann sehr anregend für ein neugieriges Kind sein. Aber seien Sie vorsichtig, dass Ihr Baby nicht von den zu vielen Reizen überflutet wird.
Ein Kind das mit dem Blick nach vorne gerichtet getragen wird, hat keine Rückzugsmöglichkeit, falls die vielfältigen Eindrücke dem Kind zu anstrengend werden.Sollte das Kind in dieser Position einschlafen, empfehlen wir, das Kind aus der Trage zu nehmen, und in einer Ihnen zugewandten Position weiter zu tragen. Dies gibt dem Kind die Möglichkeit sich auszuruhen und sowohl sein Kopf, als auch sein Rücken erfahren die nötige Unterstützung.
Sollten Sie ein sehr neugieriges Kind haben, das lauthals protestiert, wenn es Ihnen zugewandt (Bauch-an-Bauch) getragen wird, empfehlen wir die Hüfttrageweise. Die Hüfttragevariante gibt dem Kind einerseits die Chance mehr in Kontakt mit seiner Umwelt zu treten, aber andererseits auch die unmittelbare Nähe zu Ihnen und die damit verbundene notwendige Rückzugsmöglichkeit.

ANMERKUNG: Haben Sie immer eine Hand frei, um Ihr Kind zu halten, falls notwendig ist. Wenn Ihr Kind sich nach vorne beugt, kann es aus dem Tuch fallen.

KREUZTRAGE › BUDDHA

1. Halten Sie Ihr Baby mit gekreuzten Beinchen hoch auf Ihrer Schulter (m. dem Rücken des Kindes an Ihrer Schulter)gegenüber der inneren Schultertuchbahn.

2. Dann setzen Sie Ihr Baby in die innere Schultertuchbahn.

3. Schlagen Sie das Tuch unter Babys Po ein.

4. Vergewissern Sie sich, dass es auch hinter dem Baby gut eingeschlagen ist.

5. Ziehen Sie die äußere Tuchbahn auseinander, um den Körper Ihres Babys komplett zu stützen.

6. Diese Position ermöglicht es dem Kind nach vorne zu schauen und dabei doch gut gestützt zu sein.

KREUZTRAGE › NACH VORNE GERICHTET TRAGEN

Es ist möglich, das Kind in einer nach vorne gerichteten Position zu tragen und dabei seine Beinchen aus dem Tuch heraushängen zu lassen. Aber diese Variante sollten Sie nur über einen sehr kurzen Zeitraum verwenden, da die Hüfte des Kindes so nicht optimal gestützt wird. Die Beine des Kindes hängen so frei nach unten und es entsteht eine starke Belastung für die kindliche Wirbelsäule.

BAUCHTRAGEWEISE › KÄNGURU

Die Känguru Position ist ideal, um Frühgeborene direkt auf der Haut zu tragen. Aber natürlich profitieren Babys jeden Alters von dieser Tragevariante.

1. Legen Sie Ihr Baby so in die Mitte des Tragetuches, dass der Stoff von den Schultern bis zu den Kniekehlen reicht.

2. Raffen Sie nun das Tuch auf beiden Seiten zusammen und nehmen beide Enden in eine Hand.

3. Stützen Sie Ihr Baby mit einer Hand und nehmen Sie es vor Ihre Brust.

4. Während Sie das Kind vor Ihrer Brust halten, legen Sie eine Tuchbahn über Ihre eine Schulter

5. Wechseln Sie die Hände, nehmen Sie die andere Tuchbahn.

6. und legen Sie sich diese über die andere Schulter.

7. Dann fassen Sie unter dem Tuch hindurch den inneren Saum

8. und ziehen ihn unter dem äußeren Saum durch , so dass das Tuch einmal gedreht auf Ihrer Schulter liegt.

9. Dann nehmen Sie die Tuchbahn auf Ihrer anderen Schulter

10. und drehen Sie ebenso wie die andere Seite.

11. Fassen Sie nun hinter sich und nehmen die innere Tuchkante der gegenüberliegenden Schulter in die Hand und

12. Ziehen diese straff unter der lose hängenden Tuchbahn hindurch

13. Bringen Sie das Tuch nach vorne und raffen es komplett in Ihrer Hand zusammen.

14. Behalten Sie dieses Tuchende nun in Ihrer Hand und stützen mit dieser Hand auch Ihr Kind.

15. Mit der freien Hand, fassen Sie wieder hinter sich

16. und ziehen die andere Tuchbahn ebenfalls nach vorne und raffen sie in Ihrer Hand zusammen.

17. Dann ziehen Sie fest an beiden Tuchbahnen. Es kann hilfreich sein das Gewicht von einer Seite auf die andere zu verlagern, um das Tuch wirklich fest genug ziehen zu können.

Vergewissern Sie sich, dass Sie das Tuch zu jeder Zeit unter Zug halten, um Ihr Kind wirklich optimal fest zu halten.

18. Führen Sie nun die Tuchenden über die Beine des Babys und kreuzen Sie das Tuch unter seinem Po.

19. Dann führen Sie die gekreuzten Tuchenden unter den Beinen des Babys durch

20. und wickeln das Tragetuch um Ihre Hüften. Dann machen Sie einen flachen Knoten.

TIPP

Sie können das Tuch auch auf Ihren Schultern hoch schieben, um mehr Bewegungsfreiheit zu haben.

› HÜFTTRAGEPOSITIONEN

HÜFTKREUZTRAGE

HÜFTTRAGE MIT KNOTEN

HÜFTWICKEL

HÜFTWICKEL

HÜFTTRAGEPOSITIONEN

Für neugierige Babies, die unzufrieden sind, mit dem Blick Ihrer Brust zugewandt getragen zu werden, empfehlen wir Ihnen wärmstens die Hüfttragepositionen. Diese Varianten sind besonders in Gesellschaft angenehm. Sie erlauben dem Baby zu wählen, ob es lieber mit seiner Umwelt Kontakt aufnimmt, sich also nach außen orientiert, oder ob es einen Rückzugsort braucht und lieber einschlafen möchte.

TIPP

Schon sehr früh können Sie Ihr Baby in der Hüfttrageposition entweder auf Ihrer Hüfte oder über Ihrer Brust tragen.

TIPP

Wenn Sie sich nach vorne beugen, oder Ihr Kind vor einer gefährlichen Situation schützen wollen, legen Sie einfach Ihren Arm vor das Kind.

TIPP

Manchmal wird empfohlen, die Seite auf der Sie Ihr Baby tragen, regelmäßig zu wechseln. Das ist natürlich möglich, aber die meisten Eltern bevorzugen eine Trageseite. Dies ist weder für Sie, noch für Ihr Kind schädlich.

FALSCH

Zu locker

Wenn Sie das Tuch richtig gebunden haben, sitzt Ihr Kind hoch und eng an Ihrem Körper. Sein Gewicht sollte gut verteilt sein, und Sie müssen das zusätzliche Gewicht nicht ausbalancieren.

FALSCH

Zu tief

HÜFTTRAGE › HÜFTWICKEL

Diese Variante kann grundsätzlich für jedes Alter genutzt werden. Besonders empfehlenswert ist sie aber für Neugeborene und kleine Babys, die noch nicht alleine sitzen können.

Möglichkeit 1: kleines Baby mit Armen und Beinen im Tuch

Möglichkeit 2: größeres Baby mit Armen und Beinen außerhalb des Tuches

1. Wählen Sie zuerst eine Hüfte, auf der das Baby getragen werden soll. Dann legen Sie das Tragetuch über die gegenüberliegende Schulter.

2. Die Tuchbahn, die vor Ihrem Körper liegt, sollte ca. 40cm länger sein als die über Ihrem Rücken.

3. Legen Sie nun die vordere Tichbahn wie bei einer Schärpe quer über ihren Oberkörper.

4. Halten Sie die obere Tuchkante.

5. Ziehen Sie diese unter der Tuchbahn auf Ihrem Rücken hindurch und nehmen Sie sie in die andere Hand.

6. Ziehen Sie dann die untere Tuchbahn über Ihrem Rücken auseinander. Achten Sie darauf, das Tuch nicht zu verdrehen.

7. Dann raffen Sie das Tuch in seiner ganzen Breite zusammen und bringen es wieder nach vorne.

8. Dann legen Sie dieses Ende über Ihre Schulter.

9. Öffnen Sie nun die Tuchbahn über Ihrer Hüfte

MÖGLICHKEIT 1: **Das Baby mit den Beinen im Tuch hineinsetzen**

1. Halten Sie das Kind hoch auf Ihrer Schulter und setzen Sie seine Beinchen zuerst ins Tuch.

2. Das Kind wird die Bein automatisch anhocken und in einer froschähnlichen Position bequem zum Sitzen kommen.

3. Das Baby sollte direkt vor Ihrer Brust zum Liegen kommen und nicht mit gespreizten Beinchen über Ihrer Hüfte.

Fahren Sie dann fort mit Nr. **4.** Die Bilder zeigen zwar das Baby mit heraushängenden Beinen, aber die Bindemethode ist dieselbe wie mit Beinen im Tuch.

MÖGLICHKEIT 2: **Das Baby mit heraushängenden Beinchen ins Tuch setzen**

1. Halten Sie Ihr Kind wieder hoch auf Ihrer Schulter und lassen Sie dann die Beine des Babys unter der Tuchbahn hindurch rutschen.

2. Ein größeres Kind wird bequem auf Ihrer Hüfte sitzen,

3. aber Sie können natürlich auch ein größeres Kind vor ihrer Brust tragen.

4. Halten Sie dann das Kind mit einer Hand und ziehen Sie die Tuchbahn hoch bis zum Nacken des Kindes.

5. Nehmen Sie dann die Tuchbahn, die Sie über Ihre andere Schulter gelegt haben wieder auf

6. und während Sie Ihr Kind mit der freien Hand halten, nehmen Sie die Tuchbahn von Ihrer Schulter

7. und legen dieses lose Ende dann in Ihre andere Hand auf der Seite auf der Ihr Baby sitzt. Das Kind stützen Sie derweil mit Ihrem Arm.

8. Die andere Tuchbahn liegt immer noch über Ihrer Schulter und deren loses Ende hängt über Ihrem Rücken. Nehmen Sie nun die innere Tuchkante dieses losen Endes und

9. ziehen Sie die innere Tuchkante nach außen

10. ziehen Sie es so auseinander, dass das Tuch ganz ausgebreitet ist

11. Wechseln Sie dann die Hände und halten Sie Ihr Kind und das vordere lose Ende fest.

12. Mit der nun freien Hand fassen Sie hinter sich, nehmen die innere Tuchkante des hinteren losen Tuchendes und ziehen es über Ihren Rücken.

13. Raffen Sie dann die ganze Tuchbreite in Ihrer Hand zusammen

14. Sie halten jetzt an Ihren Seiten in jeder Hand eine zusammengeraffte Tuchbahn. Ziehen Sie beide Enden so straff, dass es sich eng genug anfühlt.

15. Kreuzen Sie die Tuchenden unter dem Po des Babys und führen Sie die beiden Tuchbahnen unter den Beinen des Kindes hindurch

16. und wickeln Sie nun das Tragetuch um Ihre Hüften und binden es mit einem Kreuzknoten unter Babys Po fest.

TIPP

Das Tuch sollte eng und flach an Ihrem Rücken anliegen, ohne verdreht zu sein.

TIPP

Vergewissern Sie sich, dass das Kind hoch und eng an Ihrem Körper sitzt.

TIPP

Aktive Babys können Ihre Arme aus dem Tuch heraus nehmen.

TIPP

Für ein schlafendes Kind, oder für ein sehr kleines Baby, dass noch nicht alleine sein Köpfchen halten kann, ist es besser die Arme im Tuch zu lassen.

HÜFTRAGE ›
HÜFTTRAGE MIT KNOTEN

Diese Variante ist gut geeignet, für Kinder, die schon alleine sitzen können.

1. Wählen Sie zuerst wieder die Hüfte, auf der Sie Ihr Kind tragen wollen. Dann legen Sie die Mitte des Tuches auf die gegenüberliegende Schulter.

2. Binden Sie nun in Hüfthöhe einen verschiebbaren Knoten oder einen Kreuzknoten

3. Schieben Sie den Knoten hoch über Ihre Brust.

4. Halten Sie nun das Baby auf Ihrer freien Schulter und lassen Sie es langsam unter das Tuch gleiten, so dass seine Beinchen durch das Tuch hindurch rutschen.

5. Setzten Sie dann Ihr Kind mit gespreizten Beinen auf Ihre Hüfte.

6. Ziehen Sie die obere Tuchkante hoch bis zu Babys Nacken.

7. Wenn Sie einen verschiebbaren Knoten gemacht haben, brauchen Sie nur noch die gegenüberliegenden Tuchkanten festziehen, um das Tuch rund um Ihr Baby anzupassen.

8. Fassen Sie die innere Tuchkante, die direkt an Ihrem Nacken liegt,

9. und ziehen Sie diese über Ihre Schulter, um die Spannung des Tuches anzupassen.

10. Vergewissern Sie sich, dass das Baby seine Beinchen gespreizt hält und das Tragetuch bis in seine Kniekehlen auseinandergezogen ist.

11. Dann nehmen Sie je ein loses Tuchende in eine Hand

12. und kreuzen die Enden unter dem Po des Kindes und wickeln Sie dann das Tragetuch unter den Beinen des Babys

13. um Ihre Hüften und binden es mit einem Kreuzknoten fest.

14. Die Arme Ihres Kindes können im Tuch bleiben

15. oder das Baby kann sie herausnehmen.

TIPP

Wenn Sie sich nach vorne beugen, oder das Kind in einer gefährlichen Situation schützen wollen, nehmen Sie einfach Ihren Arm vor das Kind.

HÜFTTRAGE ›
HÜFTKREUZTRAGE

Diese Variante ist besonders für lebhafte und neugierige Kinder geeignet, die ständig aus dem Tragetuch heraus und kurz darauf wieder hinein wollen.
Die Hüftkreuztrage ist ideal für Kinder die sich alleine Hinsetzen können.

1. Wählen Sie wieder die Hüfte, auf der Sie Ihr Kind tragen wollen.Legen Sie dann die Mitte des Tragetuches auf die gegenüberliegende Schulter.

2. Die vor Ihrem Körper liegende Tuchbahn sollte ein wenig länger sein, als die hinter Ihrem Rücken.

3. Kreuzen Sie nun die beiden losen Enden des Tuches über Ihrer Hüfte.

4. Dann wickeln Sie die Tuchenden um Ihre Hüften und

5. binden einen Kreuzknoten.

6. Ziehen Sie dann an den beiden Tuchbahnen, um Platz für das Kind zu schaffen. (wenn Sie das Tuch mit einem verschiebbaren Knoten binden, können Sie die Tuchweite noch nachträglich anpassen)

7. Halten Sie das Kind auf Ihrer freien Schulter und lassen Sie ein Bein unter die vordere Tuchbahn gleiten.

8. Dann ziehen Sie die andere, untere Tuchbahn übere das andere Bein des Kindes.

9. Setzen Sie nun das Baby in die vordere Tuchbahn und ziehen Sie diese weit auseinander.

10. Dann ziehen Sie die hintere Tuchbahn auseinander.

11. überprüfen Sie wieder, dass das Tragetuch weit auseinander gezogen ist und bis in beide Kniekehlen des Babys reicht.

12. Um die Spannung des Tuches anzupassen sollten Sie wieder die Tuchbahn über Ihrer Schulter einmal verdrehen.

TIPP

Der Stoff des Tuches sollte eng an Ihrem Rücken anliegen und nur an Ihrer Schulter zur Weitenanpassung gedreht sein.

TIPP

Das Baby kann seine Arme im Tuch lassen oder Sie herausnehmen. Sie sollten Ihr Kind hoch und eng an Ihrem Körper tragen, um eine optimale Gewichtsverteilung für maximalen Komfort beim Tragen zu gewährleisten.

FALSCH

Zu tief

FALSCH

Zu locker

!

Achten Sie darauf, dass die beiden Tuchenden über dem Rücken des Kindes gekreuzt sind. Halten Sie immer eine Hand frei, um Ihr Kind im Notfall zu halten, wenn es sich zurücklehnt.

› RÜCKENTRAGEPOSITIONEN

EINFACHE RÜCKENTRAGE

WICKELKREUZ-RUCKSACK

Das Baby auf Ihren Rücken setzen: 4 Methoden

Wir möchten Ihnen vier Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihr Kind auf Ihren Rücken setzen können, bevor wir mit der einfachen Rückentrage und dem Wickelkreuzrucksack fortfahren. Die Methode I und II eignet sich für Kinder jeden Alters und Entwicklungsstandes, wohingegen die Methode III und IV eher für größere, ältere Kinder empfehlenswert ist.

Wir raten Ihnen für den Anfang:
- Üben Sie vor einem Spiegel
- Probieren Sie die Tragevariante ein paar Mal 'trocken', ohne Kind, aus, bevor Sie Ihr Baby ins Tragetuch setzen
- Bitten Sie eine zweite Person Ihr Baby zu halten, während Sie das Tragetuch fest binden.

Sein Kind auf dem Rücken zu tragen ist eine sehr bequeme Trageweise. Besonders für lange Trageperioden oder für Tätigkeiten, die die volle Beweglichkeit beider Arme erfordern oder viel Raum vor Ihnen. Die Bindeweisen sind nicht besonders schwer, aber sie erfordern anfangs ein wenig Übung. Sie werden sehen, dass ein Kind das getragen wird, sich instinktiv an Ihren Rücken schmiegt, wenn Sie sich nach vorne beugen, um das Tragetuch zu binden. Bitten Sie Ihr Baby, sich auf Ihren Rücken zu legen und so zu tun als würde es schlafen, während Sie das Tragetuch binden. Normalerweise wird Ihr Kind Spaß an diesem Spiel haben und gerne mitmachen!

Manche Eltern warten mit der Rückentrageweise lieber, bis Ihr Kind sein Köpfchen selber halten kann. Wie dem auch sei, erfahrene Eltern wollen Ihr Kind vielleicht schon früher auf dem Rücken tragen, weil Sie sich sicher sind, dass das Tragetuch den Kopf des Kindes ausreichend stützt.

Methode I

Für Kinder jeden Alters und Entwicklungsstandes.

Beginnen Sie damit, die Mitte des Tuches auf eine ebene Fläche (z.B. Tisch, Sofa, Bett, etc.) zu legen.

1. Legen oder setzen Sie Ihr Kind in die Mitte des ausgebreiteten Tuches, so, dass die Tuchbahn von den Schultern bis in die Kniekehlen des Kindes reicht.

2. Legen Sie die untere Tuchkante auf die obere Tuchkante.

3. Dann verdrehen Sie die Tuchenden, so dass das Baby wie in einer Hängematte liegt.

4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

5. Dann nehmen Sie die beiden verdrehten Seiten über dem Baby zusammen

6. und nehmen beide Enden in eine Hand.

7. Ziehen Sie die beiden Enden fest durch Ihre Hand

8. und nehmen Sie dann das Baby mit dem Tuch hoch. Halten Sie es dabei mit der freien Hand fest.

9. Schwingen Sie dann Ihr Kind vorsichtig über eine Schulter nach hinten auf Ihren Rücken, während Sie es immer noch gut stützen.

10. Lassen Sie es sanft auf die Mitte Ihres Rückens gleiten, während die freien Hand stützend unter dem Po des Babys bleibt.

11. Stützen Sie weiterhin den Rücken des Kindes und rutschen Sie mit Ihrer Hand unter Zug die Tuchenden entlang.

12. Dann heben Sie eine Tuchbahn über Ihren Kopf auf Ihre andere Schulter.

13. Sie haben jetzt in jeder Hand eine Tuchbahn.

14. Jetzt können Sie mit der einfachen **Rückentrage** oder dem **Wickelkreuzrucksack** fortfahren.

Methode II

Für Babys jeden Alters und Entwicklungsstandes. Wählen Sie die Ausgangsposition gemäß dem Entwicklungsstandes Ihres Kindes.

Beginnen Sie mit einem liegenden, sitzenden oder stehenden Kind.

oder

1a. Mit einem Kind, dass nicht alleine sitzen kann.

1b. Mit einem Kind das alleine sitzen kann.

1c. Mit einem Kind das schon stehen kann.

Zu Beginn plazieren Sie die Mitte des Tragetuches über einem Stuhl.

2. Setzen Sie Ihr Kind auf die Mitte des Tuches, so dass die Tuchbahn von seinen Schultern bis in die Kniekehlen reicht.

3. Dann setzen Sie sich vor Ihr Kind auf den Stuhl und ziehen ein Tuchende unter Ihrem Arm hindurch.

4. Verfahren Sie ebenso mit dem anderen Tuchende und nehmen Sie dann beide Tuchenden in eine Hand.

5. Mit der anderen Hand stützen Sie das Baby unter seinem Po.

6. Halten Sie Ihr Kind mit der freien Hand fest, stehen auf und beugen sich nach vorne.

7. Während Sie das Baby immer noch gut festhalten, schieben Sie es höher auf Ihren Rücken.

8. Dann nehmen Sie in jede Hand ein Tuchende und fahren mit der **einfachen Rückentrage** oder dem **Wickelkreuzrucksack** fort.

Methode III

Für Kinder, die sich allein hinsetzen können.

1. Ihr Kind sitzt auf Ihrer Hüfte. Die Tuchmitte ist über den Rücken des Kindes von den Schultern bis in die Kniekehlen auseinandergezogen.

2. Während Sie Ihr Kind gut festhalten legen Sie Ihren Arm vor das Kind.

3. Dann schieben Sie es vorsichtig auf Ihren Rücken.

4. Halten Sie das Baby gut fest und schieben Sie es höher auf Ihren Rücken.

5. Nehmen Sie ein Tuchende in jede Hand und fahren Sie mit der **einfachen Rückentrage** oder dem **Wickelkreuzrucksack** fort.

Methode IV

Für Kinder, die sich selber auf Ihrem Rücken festhalten können.

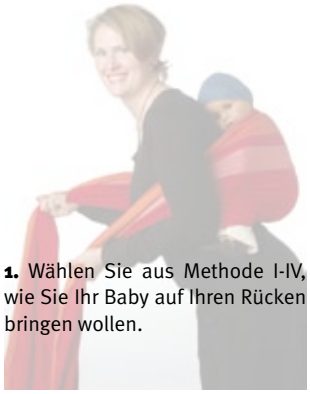
1. Ein Kind das ans Tragen gewöhnt ist, kann ganz einfach auf Ihren Rücken gehoben werden.

2. Es wird sich gegen Sie lehnen und sich fest halten, während Sie das Tragetuch über es legen.

3. Wenn das Tuch gut zwischen den Kniekehlen des Babys ausgebreitet ist, fahren sie mit der **einfachen Rückentrage** oder dem **Wickelkreuzrucksack** fort.

EINFACHE RÜCKENTRAGE

Diese Variante ist eine einfache Möglichkeit, Ihr Kind auf den Rücken zu binden. Bei dieser Bindeweise ist es wichtig, die Tuchkanten stets sehr gründlich zu straffen, um zu verhindern, dass das Baby aus dem Tragetuch rutscht.



1. Wählen Sie aus Methode I-IV, wie Sie Ihr Baby auf Ihren Rücken bringen wollen.

2. Nehmen Sie die beiden losen Tuchenden und ziehen Sie diese über Ihre Schultern.

3. Klemmen Sie das ein Ende unter Zug zwischen Ihre Knie und ziehen Sie die Tuchkanten der gegenüberliegenden Seite straff.

4. Wiederholen Sie den Vorgang mit der anderen Seite.

5. Vergewissern Sie sich, dass die Tuchkante unter dem Po Ihres Babys sehr fest und eng gezogen wurde, so dass das Kind nicht herausrutschen kann.

6. Dann klemmen Sie wieder eine Tuchbahn zwischen Ihre Knie und verdrehen die andere Tuchseite fest.

7. Wechseln Sie die Hand und verdrehen die andere Seite des Tragetuches.

8. Dann halten Sie in jeder Hand eine Tuchbahn.

oder

9a. Sie können jetzt die Tuchbahnen unter Ihren Armen nach hinten führen **ODER**

9b. Sie machen über Ihrer Brust einen Knoten (bei Frauen sehr hoch über der Brust) Und führen die Tuchenden dann unter Ihren Achseln nach hinten.

10. Richten Sie sich jetzt auf und führen Sie die Tuchenden nach hinten über die Beine des Babys.

11. Dann kreuzen Sie die Tuchbahnen unter Babys Po.

12. und wickeln Sie unter den Beinchen des Kindes um Ihre Hüften

oder

13.a und binden vor Ihrem Bauch einen Kreuzknoten **ODER**

13.b Sie wickeln die Tuchenden um Ihre Hüften und binden das Tuch in Ihrem Rücken.

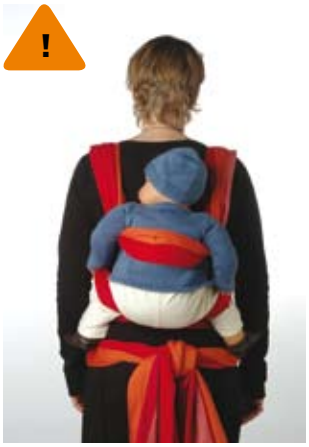
TIPP

Vergewissern Sie sich, dass das Tuch immer gut auseinander gezogen ist, und stets den ganzen Rücken des Kindes bis in seine Kniekehlen bedeckt.

TIPP

Wenn Sie wollen, können Sie für ein angenehmeres Tragegefühl die Tuchbahnen über Ihren Schultern auseinander ziehen.

!



Die Tuchtasche, in der Ihr Baby sitzt, muss zu jeder Zeit eng am Körper des Babys anliegen, um es vor einem Herausrutschen zu bewahren.
So lange das Tuch nur unter die Arme des Babys rutscht kann es nicht herausfallen. Diese Art zu Tragen nennt man die Tibetische Trage.

RÜCKENTRAGE ›
WICKELKREUZRUCKSACK

Um diese Variante zu binden, brauchen Sie mehr Zeit als für die einfache Rückentrage. Aber Sie ist dafür sehr bequem. Es gibt drei Möglichkeiten die Tuchbahnen über Ihrer Brust zu binden.
Wir zeigen Ihnen die einfache Kreuztechnik, da diese am schwierigsten anzupassen ist.

1. Wählen Sie wieder aus Methode I – IV wie Sie Ihr Baby auf den Rücken bringen wollen.

3 Möglichkeiten die Tuchbahnen vor Ihrer Brust zu binden

2.a Binden Sie das Tragetuch über Ihrer Brust (hoch über der Brust bei Frauen)

2.b Schlingen Sie die Tuchenden über ihre Schultern nach hinten, wie bei einem Rucksack

2.c Kreuzen Sie die Tuchenden über Ihrer Brust ohne Knoten. **Diese Variante werden wir Ihnen im Folgenden vorstellen.**

3. Klemmen Sie eine Tuchbahn unter Zug zwischen Ihre Knie.

4. Nehmen Sie die andere Tuchbahn und legen Sie diese über Ihre gegenüberliegende Schulter. Ziehen Sie die Tuchbahn mit Ihrem Arm weit auseinander.

5. Fassen Sie hinter sich und nehmen Sie die innere Tuchkante in die Hand.

6. Mit der anderen Hand fassen Sie die äußere Tuchkante und ziehen dann mit beiden Händen an der Tuchbahn, bis das Tuch straff ist. Dann kreuzen Sie diese Tuchbahn über Babys Rücken.

7. Ziehen Sie die Tuchbahn unter dem Bein des Babys hindurch nach vorne.

8. Klemmen Sie dann diese Tuchbahn unter Zug zwischen Ihre Knie und nehmen Sie das andere Tuchende zur Hand.

9. Legen Sie dieses nun über die gegenüberliegende noch freie Schulter und ziehen Sie die Tuchbahn wieder weit auseinander.

10. Ziehen Sie an der inneren Tuchkante, dort wo diese an Ihrem Hals anliegt und unmittelbar unter Babys Po, um das Tragetuch eng und flach an Babys Rücken anzupassen.

11. Nehmen Sie die äußere Tuchkante in die andere Hand und ziehen Sie die ganze Tuchbahn fest.

12. Dann kreuzen Sie das Tuchende wieder über Babys Rücken und bringen sie unter seinem Bein hindurch nach vorne.

13. Jetzt haben Sie in jeder Hand ein Tuchende. Ziehen Sie fest an beiden Enden und richten Sie sich dabei auf.

14. Wickeln Sie die Enden nun um Ihre Hüften und binden das Tuch mit einem flachen Knoten vor Ihrem Bauch

15. oder auf Ihrem Rücken.

RICHTIG

Breiten Sie die Tuchbahnen gut über Ihren Schultern aus.

FALSCH

Achten Sie darauf, dass das Tragetuch nicht zu nahe an Ihrem Nacken anliegt.

TIPP

Vergewissern Sie sich, dass die Tuchbahnen über den ganzen Rücken des Babys bis in seine Kniekehlen ausgebreitet sind. Nur so ist Ihr Kind ausreichend gestützt.

TIPP

Das Kind kann seine Arme im Tuch lassen,

TIPP

Oder sie herausnehmen.

SO KÖNNEN SIE IHR BABY WIEDER VON IHREM RÜCKEN **ABNEHMEN**.

1. Beugen Sie sich nach vorne, öffnen Sie den Knoten und halten Sie dabei das Tragtuch ständig unter Zug, indem Sie an beiden Tuchenden ziehen, um das Baby zu stützen.

2. Dann nehmen Sie beide Tuchenden in eine Hand.

3. und halten das Kind mit der anderen Hand unter seinem Po

4. Während Sie das Kind weiterhin gut festhalten, lockern Sie das Tuch soweit, dass Sie das Kind auf Ihre Hüfte rutschen lassen können.

5. Schieben Sie den Arm über Ihr Kind.

6. Sie können Ihr Kind auch mit Ihrer Hüfte oder Ihrem Bein stützen.

7. Lassen Sie das Tuch nun los und nehmen Sie Ihr Baby hoch.

WICKEL-KREUZTRAGE I | **HÜFTKREUZTRAGE** | **KREUZTRAGE VORNE UND HINTEN**

ZWILLINGE TRAGEN

Sich um Zwillinge zu kümmern kann eine mehr als doppelt so große Herausforderung sein, als mit einem Kind. Ein Grund mehr sich das Leben mit einer Tragehilfe leichter zu machen. Die meisten Zwillingseltern werden zwei Tragehilfen kaufen, so dass jeder Elternteil ein Kind tragen kann. Aber wenn Sie mit den Kindern alleine sind, möchten Sie vielleicht eine der folgenden Tragevariationen ausprobieren. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie Ihre Kinder nur kurze Zeit gleichzeitig tragen können. Wir wissen, dass das Tragen von zwei Kindern wirklich sehr schwer ist!!! Vor allem für die Mutter, die Ihre Kinder ja 9 Monate lang in Ihrem Bauch getragen hat, dauert es eine Weile, bis der Beckenboden und die Bauchmuskeln sich für eine so anstrengende Tätigkeit erholt haben.

WICKELKREUZTRAGE I

1. Beginnen Sie wie bei der **Wickelkreuztrage I** auf Seite 10, aber lassen Sie in der Tuchtasche vor Ihrer Brust extra viel Platz , da hier ja zwei Babys sitzen sollen.

2. Setzen Sie das erste Baby ein wenig neben Ihrer Mitte ins Tragetuch und halten Sie gleichzeitig mit der gleichen Hand das Tuchende auf dieser Seite fest.

3. Dann setzen Sie das andere Baby auf der anderen Seite ins Tuch.

4. Vergewissern Sie sich, dass das Tuch gut bis über die Schultern der Babies ausgebreitet ist.

5. Mit einem Arm halten Sie nun beide Babies und eine Tuchbahn fest. Mit der anderen Hand ziehen Sie die innere Tuchkante der anderen Seite fest, so dass das Tuch straff über den Schultern der Babies liegt.

6. Dann ziehen Sie an der äußeren Tuchkante, um den Bereich unter den Füssen der Babies zu straffen.

7. Dann wechseln Sie die Hand und halten Ihre Kinder mit dem anderen Arm fest. Straffen Sie nun wieder die innere Tuchkante der gegenüberliegenden Seite.

8. Dann straffen Sie die untere Tuchkante, um den Bereich unter den Füssen der Babies anzupassen.

9. Dann kreuzen Sie die Tuchenden unter Zug unter den Pos der Babies und

10. wickeln die Tuchenden um Ihre Hüften und binden das Tragetuch mit einem Kreuzknoten fest.

11. Dann ziehen Sie die Tuchbahnen rechts und links über Ihren Babies auseinander, um sie noch besser zu stützen.

KREUZTRAGE
mit den Babies auf den Hüften

1. Beginnen Sie mit der gleichen Bindetechnik, wie bei der **Kreuztrage** auf Seite 18. Aber lassen Sie wieder besonders viel Platz für zwei Babies.

2. Setzen Sie nun das erste Baby in die innere Tuchbahn auf Ihre Hüfte.

3. Um die Spannung anzupassen, ziehen Sie an der inneren Tuchkante, die Ihrem Nacken anliegt.

4. Dann ziehen Sie diese Tuchbahn gedreht über Ihre Schulter.

5. Jetzt setzen Sie das zweite Baby auf der freien Seite in die andere Tuchbahn.

6. und ziehen das Tuch bis über die Schultern des Babys hoch.

7. Passen Sie die Spannung des Tuches wieder wie vorher an, indem Sie die innere Tuchkante straffen und das Tragetuch dann gedreht über Ihre andere Schulter ziehen.

8. Die Babies sitzen jetzt bequem auf Ihren Hüften.

9. Die Tuchbahnen sollten gut über Ihren Schultern auseinander gebreitet und in Ihrem Rücken einmal gedreht sein.

KREUZTRAGE
mit einem Baby vorne und einem hinten

→

1. Binden Sie die einfache **Kreuztrage** und lassen Sie das Tuch so locker, dass sowohl vor Ihrer Brust, als auch auf Ihrem Rücken ein Baby Platz findet. Bitten Sie dann eine zweite Person, ein Baby auf Ihren Rücken ins Tragetuch zu setzen.

2. Setzen Sie dann das zweite Baby vor Ihrer Brust ins Tuch, wie auf Seite 29 beschrieben.

3. Das Baby sollte innerhalb der beiden gut ausgebreiteten Tuchbahnen sitzen und gut gestützt sein.

4. Das Gewicht der Kinder ist so gut auf die Vorder- und Rückseite Ihres Körpers verteilt, so dass dies eine lustige und einfache Möglichkeit ist, Ihre Zwillinge zu tragen.

› ANDERE PRODUKTE VON **BABYLONIA**

TRI•COTTI

TRICOT•SLEN

BB•SLING

BB•BACKPACK

VIELEN DANK!

Wenn Ihr Baby sprechen könnte, würde es sich bei Ihnen für den Kauf eines BB•SLEN bedanken. Weil es das aber natürlich noch nicht kann, sagen wir in seinem und unserem Namen danke!
Wir hoffen Sie genießen Ihr BB•SLEN und er leistet Ihnen viele Jahre wertvolle Dienste.

Wir haben uns die größte Mühe gegeben, Ihnen eine detaillierte Anleitung mit vielen wertvollen Tipps zum Babytragen an die Hand zu geben. Sollten Sie nach der sorgfältigen Lektüre dieses Handbuches darüber hinaus noch Fragen haben, empfehlen wir Ihnen eine erfahrene Mutter zu finden, die Ihnen persönlich helfen kann. Sehen Sie sich nach einer Hebamme oder einer Stillberaterin in Ihrer Nähe um. Vielleicht gibt es in Ihrer Umgebung auch ein Familienzentrum, in dem Tragekurse angeboten werden, es gibt immer mehr davon. Außerdem können Sie im Internet nach Baby-Tragehilfen (baby carriers) suchen. Sie werden erstaunt sein, über die Fülle von Informationen.
Wir interessieren uns immer für Ihre Rückmeldungen, und freuen uns auf Ihre Geschichten und Bilder mit unseren Tragehilfen.
Diese können Sie an folgende Adresse schicken:
babycarriers@babylonia.be

ES IST EIN STÜCK VOM KUCHEN!

Ohne jeden Zweifel hat das Tragen eines Kindes sowohl Vorteile für das Baby als auch für Sie. Aber wer kann Ihnen das richtige Tragen beibringen?
Zu diesem Zweck hat babylonia ein umfassendes Handbuch entwickelt, speziell für den BB•SLEN.
Im ersten Teil des Handbuches, also in der **'Einleitung'** und im Teil **'Häufig gestellte Fragen'**, wollen wir Ihnen die Vorteile des Tragens aufzeigen und die immer wieder vorkommenden Fragen beantworten. Mit der einzigartigen Liste im Kaptiel **'Eine Tragevariante auswählen'**, unterstützen wir Sie beim Finden der für Ihre Tätigkeiten und den Entwicklungsstand Ihres Kindes passenden Trageposition. Im Kapitel **'Los geht's'** möchten wir Ihnen wertvolle Tipps geben und Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Tragetuch knoten können.
In den darauf folgenden Abschnitten werden die verschieden Tragevarianten detailliert mit Schritt-für-Schritt Fotos gezeigt. Jede Position wird von Anfang bis Ende erklärt und ist mit wertvollen Tipps ergänzt. Sie werden Mühe haben eine ähnlich genaue und ausführliche Anleitung für ein Tragetuch zu finden.

Was macht den babylonia Slen so besonders?
Der BB•SLEN von babylonia ist ein qualitativ hochwertiges Tragetuch, ausschließlich aus ungiftig gefärbten Garnen gefertigt. Er ist in einer speziellen Webart hergestellt, die eine optimale Querelastizität gewährleistet, die sowohl das Baby stützt als auch dessen Gewicht optimal verteilt.
Babylonia ist bemüht Ihnen die bestmögliche Qualität zu einem erschwinglichen Preis anzubieten. Wie arbeiten nur mit solchen Organisationen zusammen, die ein faires Arbeitsverhältnis mit guten Bedingungen und einem angemessenen Lohn garantieren. Mehr Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserer website: **www.babylonia.be**

Pflegeanleitung:
Um Ihren BB•SLEN optimal in Form zu halten, empfehlen wir das Waschen bei 40°. Danach empfehlen wir Leinentrocknung.

Welche Tuchlänge soll ich kaufen?
Den BB•SLEN gibt es in drei Längen: 2m60, 4m90, and 5m60.

Das **2,60m** lange Tragetuch ist geeignet, um das Baby vorne, auf der Hüfte und auf dem Rücken zu tragen. Es ist leicht an- und ab zu legen, und wird mit einer **eigenen speziellen Anleitung** geliefert.

Das **4,90m und 5,60m** lange Tragetuch, ist ebenfalls geeignet, um das Baby vorne, auf der Hüfte und auf dem Rücken zu tragen. Für diese Tücher gibt es aber mehr Bindemöglichkeiten. Sie gewährleisten mehr Komfort für Schultern, Hüften und Rücken. Manche Menschen bevorzugen es, **das Tragetuch mehrmals um die Hüften zu schlingen**, um das Gewicht noch besser zu verteilen, besonders bei längeren Tragezeiten.
Wir empfehlen:

4,90m Tuch für **zierliche Personen** oder für Personen, die **keinen extra Hüftwickel** möchten.

5,60m Tuch für **größere Personen** oder alle, die **den extra Hüftwickel** bevorzugen.

Wenn zwei unterschiedlich große Personen das Tragetuch benutzen, empfehlen wir immer das längere Tuch zu wählen.

Wir haben unser Bestes getan, um Sie mit ausführlichen Informationen zu unserem Tragetuch zu versorgen. Es liegt in Ihrer Verantwortung diese Anleitungen sorgsam zu befolgen. Nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand wenn Sie Ihr Baby tragen. Ein unkooperatives Kleinkind kann aus dem Tragetuch klettern. Halten Sie zu jeder Zeit Ihre Hände frei, um Ihr Kind vor Gefahren zu schützen. Für Unfälle mit Todesfolge oder Verletzungen im Umgang mit dem BB•SLEN kann Babylonia nicht haftbar gemacht werden.

www.babylonia.be

BB•SLEN

Benutzerhandbuch

für das lange gewebte Tragetuch

Redaktion: Erin Meyer für Babylonia
Adaption und Übersetzung: Elisabeth Oefelein für Babylonia

babylonia